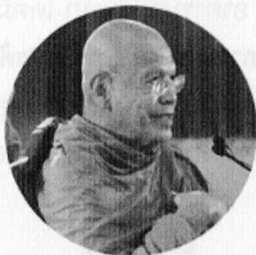
พักใจไว้กับธรรม



พระราชภาวนาวชิรญาณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรํสี)
วัดมเหยงคณ์ จ. พระนครศรีอยุธยา



พักใจไว้กับธรรม

พระธรรมเทศนาโดย

พระราชภาวนาวชิรญาณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรํสี)

วัดมเหยงคณ์ จ. พระนครศรีอยุธยา

“พักใจไว้กับธรรม”

เรียบเรียงจากธรรมบรรยาย
ณ อาคารมูลนิธิมายา โคตมี
โดย **พระราชภาวนาวชิรญาณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรํสี)**
วัดมเหยงคณ์ จ. พระนครศรีอยุธยา
วันอาทิตย์ที่ 1 ตุลาคม 2566



จัดพิมพ์โดย มูลนิธิมายา โคตมี
พิมพ์ครั้งที่ 1 ธันวาคม 2566 จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม



ผู้สนใจ โปรดติดต่อ
มูลนิธิมายา โคตมี
เลขที่ 3 ซอยกรุงเทพกรีฑา 20 แยก 7 แขวงทับช้าง
เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ 10250
โทร. 02-368-3991, 061-662-9077 แฟ็กซ์ 02-368-3573
e-mail : mayagotami@gmail.com
ID Line : @mayagotami ID Line : 0856625490

คำนำ

หนังสือ **“พักใจไว้กับธรรม”** นี้ ได้เรียบเรียงขึ้นจากการแสดงพระธรรมเทศนา ในโครงการ **“พักใจไว้กับธรรม”** ที่มูลนิธิมายา โคตมี จัดขึ้นในวันอาทิตย์แรกของทุกเดือน ครั้งนี้เป็นเนื้อหาที่น่าสนใจและเกี่ยวข้องกับชื่อของโครงการ คือ การนำธรรมะมาใช้รักษาใจ จากความรู้สึกฟุ้งซ่านว้าวุ่น ไม่ได้ดั่งใจ จนกระทั่งกลายเป็นความทุกข์ ซึ่งมีคำสอนในพระไตรปิฎกอยู่จริง และถ้าเราปฏิบัติเราก็สามารถเข้าถึงได้จริง พิสูจน์ได้จริง โดยชี้แนะขั้นตอนการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อใช้ได้จริงอย่างง่ายๆ และถูกต้องตามเนื้อหาหลักสติปัฏฐานสูตร

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะสร้างศรัทธาและแบบอย่างในการปฏิบัติตน จุดประกายผู้อ่าน ให้สามารถเดินตามหลักธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว จากแรงศรัทธาที่มีต่อครูบาอาจารย์ และนำไปปฏิบัติพัฒนาตน เกิดประโยชน์สุขกับตนเองและบุคคลรอบข้างได้ตามอัตภาพ

คณะผู้จัดทำ



พระราชภาวนาวชิรญาณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรํสี)
วัดมเหยงคณ์ จ. พระนครศรีอยุธยา
แสดงธรรม วันอาทิตย์ที่ 1 ตุลาคม 2566
ณ อาคารมูลนิธิมายา โคตมี

ขอเจริญพรญาติโยมผู้สนใจใฝ่ธรรมะปฏิบัติทั้งหลาย ตามโครงการ **"พักใจไว้กับธรรม"** ถ้าเรามีธรรมไว้ที่ใจ มีธรรมไว้อยู่กับตัวเรา ก็จะได้ที่พักใจ หรือได้ที่พึ่งใจ เราก็จะสงบใจ เราก็จะเบาเบิกบาน ผ่องใส ตื่นรู้ ถ้าเราพักใจไว้กับธรรมตามชื่อของโครงการการปฏิบัติธรรม ถ้าเราทำแล้วมีธรรมเกิดขึ้น จิตใจเราก็จะเบา ปลอดโปร่งโล่งใจ และก็ได้ที่พักใจ

ปกติเราทำงาน คิดมาก รับอารมณ์มาก ใจก็มักจะสับสนวุ่นวาย เคร่งเครียด ไม่เครียดเฉพาะจิตใจ แต่มันเครียดไปทั้งกาย สมอง สมองเคร่งเครียดมีไหม? จากการที่เราคิดการงานมากๆ สมองก็เครียดได้ หรือว่าเรามีปัญหา มีเรื่องราว จิตใจคิดมาก ฟุ้งซ่านมาก สมองก็เครียดได้ จริงไหม? เคยไหม? เคยเครียดบ่อยๆ หรือไม่? นั่นก็จะเสียสุขภาพ สุขภาพกาย สุขภาพจิต เสียไป ทางวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ก็ว่า เกิดความเครียดขึ้น สมองจะหลั่งสารไม่ดีออกมา เป็นโทษต่อร่างกาย

เวลาที่เราฟุ้งมาก เครียดมาก วิตกกังวล เศร้าโศก สมองหลั่งสารไม่ดี เราก็จะร่างกายอ่อนแอ อ่อนเพลีย หมดกำลัง พลังของกาย พลังของจิตใจก็อ่อนแอ จิตไม่มีพลัง ไม่มีกำลัง ถ้าถูกโจมตีด้วยกิเลสความโลภ โกรธ หลง มานะ ทิฏฐิ จิตใจมันก็จะอ่อนแอ เสียสุขภาพจิต และในการคิดมาก ตัดไม่ลง ปลงไม่ได้ สุขภาพจิตมันก็จะเสียไป

เพราะฉะนั้นที่เราได้เข้าหาธรรมะ ใจได้ปลดปลงลงวางขึ้น เบาขึ้น สบายขึ้น ก็เลยได้ที่พึ่ง ได้ที่พักใจโดยธรรมธรรมะ คือ ความมีสติ ความมีสัมปชัญญะ ความมีสมาธิ ความมีปัญญา ใจเราก็จะปลอดโปร่ง

การที่เราฟังธรรมขณะนี้ ก็เป็นการเจริญกุศล **"ธรรมสวนมัย"** บุญอันเกิดจากการฟัง จิตผ่องใสได้เวลาที่จิตเป็นกุศลอันเกิดจากการฟังธรรม แต่สำคัญนิวรณ์เข้ามาเสียก่อน ความง่วงถ้าความง่วงเข้ามาจิตก็ไม่ผ่องใสได้ ให้ต้องระวังความง่วงมาได้ไหม ตอนฟังธรรม ความง่วงเหงาหาวนอน เป็นนิวรณ์ข้อหนึ่ง ทำให้ฟังธรรมก็อาจจะไม่รู้เรื่อง จิตไม่รับ จิตเคลิ้มหลับไปเสียก่อน ถ้าอย่างนี้ เราต้องระมัดระวัง จะต้องฝึกให้จิตใจเราตื่นขึ้นมา คือ เพิ่มความรู้สึกตัวให้มากขึ้นในการฟังเจริญสติกับการฟังได้ไหม เขามีสภาวะปรากฏอยู่การเจริญทางปัญญา ต้องมีสติอยู่กับสภาวะที่ปรากฏ

สภาวะคืออะไร? **"สภาวะ"** ก็คือ สิ่งที่เป็นจริงแท้ๆ สิ่งที่มีจริง เป็นจริง เขาเรียกว่า **"รูปธรรมนามธรรม"** หรือขันธ์ห้า หรือปรมัตถธรรมก็ได้ หรือเรียกว่า ธาตุ ธรรมชาติ สิ่งที่เป็นอยู่จริงนั้น ต้องอาศัยการระลึกอยู่กับสภาวะที่ปรากฏ อย่างนี้เป็นข้อที่หนึ่ง *หลักของการเจริญปัญญาหรือวิปัสสนา* **หนึ่ง** คือ ให้ระลึกรู้*สภาวธรรมที่ปรากฏ* **สอง** วางใจให้มันถูกต้อง ถามว่า วางใจที่ถูกต้อง วางใจอย่างไร ก็คือ **วางใจเป็นกลาง** กลางของอะไร? **ทางซ้าย** ความยินดี ความทะยานอยาก เพ่งเล็งจะเอาให้ได้ **ทางขวา** ขัดเคือง ไม่ชอบ ชิงชัง อย่างนี้

ฉะนั้น **"วางใจเป็นกลาง"** ก็คือ ไม่ตกไปในข้างซ้าย ข้างขวา ไม่ตกไปในข้างยินดี ยินร้าย หรือไม่ตกไปในอภิชฌา และโทมนัส ภาษาธรรมะท่านใช้ คำว่า *กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้* ขณะที่ระลึกรู้สภาวะ **"สภาวะ"** ก็ถือว่า เป็นโลก ละอภิชฌา ละความอยากได้ เพ่งเล็งจะเอาให้ได้

ละโทมนัส ยินร้าย ไม่ชอบ เกลียดชัง วางใจเป็นกลาง วางเฉยเป็นอย่างดี ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย **ข้อที่สาม** คือ พิจารณาตามความเป็นจริง ความเป็นจริงของชีวิตเป็นอย่างไร? ถ้าสติระลึกถึงตัวสภาวะ แล้วก็พิจารณาสภาวะตาม นั่นก็เป็นจริง ความเป็นจริงพระพุทธเจ้าตรัสไว้อย่างไร ที่เราทำวัตร สวดมนต์ทำวัตรเช้า แปลคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นไปในสาวกส่วนมาก มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า

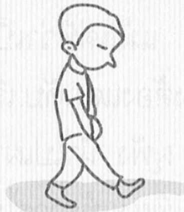
จำแนกอย่างนี้ว่า คืออะไร? **รูปังอนิจจัง** แปลว่าอะไร? รูปไม่เที่ยง **เวทนาอนิจจา** เวทนาไม่เที่ยง **สัญญาอนิจจา** สัญญาก็ไม่เที่ยง **สังขาราอนิจจา** สังขารไม่เที่ยง **วิญญาณังอนิจจัง** วิญญาณไม่เที่ยง **รูปังอนัตตา** รูปไม่ใช่ตัวตน **เวทนาอนัตตา** เวทนาไม่ใช่ตัวตน **สัญญาอนัตตา** สัญญาไม่ใช่ตัวตน **สังขาราอนัตตา** สังขารไม่ใช่ตัวตน **วิญญาณังอนัตตา** วิญญาณไม่ใช่ตัวตน **สัพเพสังขาราอนิจจา** สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง **สัพเพธัมมาอนัตตาติ** ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน ดังนี้

นี่คำสอนของพระพุทธเจ้าความเป็นจริงเป็นอย่างนี้ ฉะนั้น *หนึ่ง* ระลึกตรงต่อสภาวะ *สอง* วางใจให้มันถูกต้องเป็นกลาง วางเฉยเป็นอย่างดี *สาม* พิจารณาตามความจริง พิจารณาอะไร? พิจารณารูปไม่เที่ยง รูปไม่ใช่ตัวตน พิจารณาเวทนาไม่เที่ยง เวทนาไม่ใช่ตัวตน พิจารณาสัญญาสังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ท่านว่า*พิจารณาสังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน* ความเป็นจริงมันเป็นอย่างนี้ แสดงว่า ถ้าไม่ได้กำหนดพิจารณาให้เห็นความจริง จิตของปุถุชนก็จะเห็นผิด ยึดผิด เห็นผิดว่าอย่างไร? เห็นผิดว่าสิ่งที่มันไม่เที่ยง ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า รูปไม่เที่ยง ก็จะเห็นว่าเที่ยง สิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน ก็จะเห็นว่าเป็นตัวตน ถ้าไม่ปฏิบัติ ไม่เจริญสติปัญญา มันจะวิปลาสก็คือ จะเห็นคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง เห็นสิ่งไม่เที่ยงว่าเป็นสิ่งที่เที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ก็เห็นว่าเป็นสุข สิ่งที่เป็นอนัตตาก็เห็นว่าเป็นอัตตา สิ่งที่

ไม่สวยงาม ก็เห็นว่าสวยงาม ปุถุชนผู้ที่ไม่ได้สดับ ก็จะมีความเห็นอย่างนี้ เป็นความเห็นคลาดเคลื่อน จากความเป็นจริง มันก็จะเกิดความทุกข์ตามมา

ถ้ามีความเห็นผิดยึดผิด เช่นว่า เรายึด ตัวบุคคลที่เราเข้าไปผูกพัน เกี่ยวข้อง รักใคร่ ผูกพัน ยึดว่าต้องเที่ยง ยึดว่าต้องเป็นของเรา เราก็จะเกิด ความเศร้าโศกตามมา พอถึงเวลาบุคคลหรือสิ่ง เหล่านั้นจะเปลี่ยนแปลงไป หรือต้องเปลี่ยนแปลงไป ก็จะเกิดความเศร้าโศกเสียใจ เพราะเราไปยึดว่า มันจะต้องเที่ยง ยึดว่านี่เป็นของเรา แท้ที่จริงไม่มี อะไรเป็นของเรา แม้แต่ที่ว่าเป็นตัวของเราเอง ร่างกายชีวิตนี้ ก็ยังต้องแตกดับ เสื่อมสลาย สิ้นลม หายใจก็เน่าเปื่อย ผุพัง นำไปเผาก็กลายเป็นขี้เถ้า ไปหมด หาตัวตนเที่ยงแท้ถาวรไม่ได้ ดังนั้น การ ไปเห็น ไปยึดว่าเป็นของเที่ยง ยึดว่าเป็นของเรา มันนำมาซึ่งความโศกเศร้า เป็นทุกข์

ชีวิตของปุถุชนที่ไม่ได้สดับ จึงตกอยู่ในกองทุกข์ ทุกข์เพราะความเกิด ทุกข์เพราะความแก่ ทุกข์เพราะความเจ็บ ทุกข์เพราะความตาย ทุกข์เพราะความพลัดพราก ทุกข์เพราะเผชิญกับปัญหาต่างๆ ทุกข์เพราะต้องผิดหวัง ต้องเศร้าโศก พิไลรำพัน ทุกข์กาย ทุกข์ใจ คับแค้นใจ นี่มันมาจากการที่ไม่รู้ตามความเป็นจริง เรียกว่า มีอวิชชา.



ชีวิตของปุถุชนที่ไม่ได้สดับ จึงตกอยู่ในกองทุกข์ ทุกข์เพราะความเกิด ทุกข์เพราะความแก่ ทุกข์เพราะความเจ็บ ทุกข์เพราะความตาย ทุกข์

เพราะความพลัดพราก ทุกข์เพราะเผชิญกับปัญหาต่างๆ ทุกข์เพราะต้องผิดหวัง ต้องเศร้าโศก พิไลรำพัน ทุกข์กาย ทุกข์ใจ คับแค้นใจ นี่มันมาจากการที่ไม่รู้ตามความเป็นจริง เรียกว่า มีอวิชชาทำให้มีตัณหาประกอบไว้ ทำให้มีความยึดถือ ยึดมั่นสำคัญมั่นหมายที่ผิด ที่มันติดมาแต่ไหนแต่ไรหาเบื้องต้นหาเบื้องปลายไม่ถูก เบื้องต้นพระพุทธเจ้าก็ให้สรุปลงที่อวิชชา ความไม่รู้ ความไม่รู้ๆๆ เรื่อยมา ทำให้มีกิเลส ทำให้มีตัณหา ทำให้มีอุปาทานแล้วก็ทำกรรมลงไป แล้วก็ต้องมาเกิดต่อไป แล้วก็ต้องแก่ต่อไป เจ็บต่อไป ตายต่อไป พลัดพรากต่อไป ก็เป็นทุกข์อยู่อย่างนี้ ควรไหมที่เราจะหาทางหลุดพ้น? ควรไหมที่เราจะให้มันพ้นไปเสียจากการเวียนว่ายตายเกิด? พ้นได้ดีไหมการเกิดนี่? หรือว่ายังอยากเกิดอยู่? ยังเห็นดีเห็นงามกับการเกิดอยู่ไหม? เกิดนี่เกิดอะไรขึ้นมา? เวลาเกิดนี่น่ะมันก็เกิดขันธ์ห้า แล้วก็เกิดอุปาทาน ยึดผิด เห็นผิดอีก เกิดมาก็เท่ากับเกิดก้อนทุกข์มา เพราะขันธ์ห้านี่เป็นก้อนทุกข์

พระพุทธเจ้าตรัสว่าผู้ใดยินดีในรูป ชื่อว่ายินดีในทุกข์ นี่รูปสรีระร่างกาย ตา หู จมูก ลิ้น กาย สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ประกอบเป็นร่างกายที่เราหลง พอใจ หลงใหลในรูปนี้ น่ารักน่าใคร่ น่าปรารถนา พอใจ นั้นชื่อว่า พอใจในทุกข์ เพราะรูปนี้เป็นทุกข์ พอใจหลงใหลในเวทนา ก็ชื่อว่า พอใจในทุกข์ พอใจในสัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ชื่อว่าพอใจหลงใหลในทุกข์

การฝึกฝนสติปัญญาให้มีสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นชอบ มีความเห็นถูก เห็นทุกข์โดยการเป็นทุกข์ดีไหม เห็นขันธ์ห้าเป็นทุกข์ เห็นการเกิดเป็นทุกข์ เห็นการแก่เป็นทุกข์ เห็นความตายเป็นทุกข์ ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้งห้าเป็นตัวทุกข์ ถ้าเห็นทุกข์โดยความเป็นทุกข์ ก็จะเกิดอะไรขึ้นมา ก็จะเกิดปรารถนาความพ้นทุกข์ ถ้าไม่เห็นทุกข์ มันก็จะปรารถนาขันธ์ห้า ปรารถนาการเกิดเรื่อยไป อย่างนั้นมันก็ออกจากทุกข์ไม่ได้

ฉะนั้นต้องให้เห็นทุกข์ เมื่อเห็นทุกข์ ก็ปรารถนาที่จะพ้นไปจากทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นได้ เราก็ไม่ได้พ้นได้จากการปรารถนาเท่านั้น จะพ้นได้ก็ต่อเมื่อเราลงมือกระทำขึ้นมา ทำอะไร? ทำให้อวิชชาความไม่รู้นี้มันสิ้นไป ทำความหลง ความไม่รู้ให้มันสิ้นไป **อวิชชา** คือ ***ความไม่รู้ตามความเป็นจริง*** ไม่รู้อะไร? *ไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้เหตุให้เกิดแห่งทุกข์คืออะไร ไม่รู้การดับทุกข์ ไม่รู้ถึงข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ไม่รู้ในสภาพที่มันอิงอาศัย มันเกี่ยวข้องเป็นเหตุเป็นปัจจัย* ยังเป็นอวิชชา เป็นเหมือนความมืดมน เอาอะไรมาทำลายอวิชชานี้ได้ เพราะว่าถ้าทำลายอวิชชาได้ ดับอวิชชาได้ กิเลส ตัณหาอุปาทาน ก็จะดับไปสิ้นไป เมื่อกิเลสตัณหาอุปาทานดับ ก็จะสิ้นกรรม สิ้นกรรม ก็จะสิ้นการเกิด



เมื่อสิ้นการเกิด ความแก่จะมาได้ไหม? ความเจ็บจะมาได้ไหม? ความตายจะมาได้ไหม? ความพลัดพรากจะมีได้ไหม? ความทุกข์ทั้งหลายนั้นก็จะดับสิ้นไปใช่ไหม? เมื่อมันสาวไปแล้ว เหตุมันมาจากอวิชชา เพราะฉะนั้น ต้องละอวิชชา ต้องดับอวิชชา เราจะเอาอะไรมาดับอวิชชาได้ ก็ต้องมีปัญญา อวิชชาเหมือนความมืด **นตฺถิ ปญฺญาสมา อาภา** แปลว่า *แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี* ทำดวงตาเห็นธรรมให้เกิดขึ้น **จักขุงอุทะปาทิ** *ดวงตาเห็นธรรมเกิดขึ้น สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา* สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีความดับเป็นธรรมดา ทำญาณให้เกิดขึ้น **ญาณ** *ความรู้เห็นความ*จริง ทำปัญญาให้เกิดขึ้น ทำวิชชาให้เกิดขึ้น **จักขุง อุทะปาทิ ญาณัง อุทะปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ วิชชา อุทะปาทิ** อาโลโก **อุทะปาทิ** จึงทำลายอวิชชาได้

มีความเห็นผิดยึดผิด เช่นว่า เรายึดตัวบุคคลที่เราเข้าไปผูกพัน เกี่ยวข้อง รักใคร่ผูกพัน ยึดว่าต้องเที่ยง ยึดว่าต้องเป็นของเรา เราก็จะเกิดความเศร้าโศกตามมา พอถึงเวลาบุคคลหรือสิ่งเหล่านั้นจะเปลี่ยนแปลงไป หรือต้องเปลี่ยนแปลงไป ก็จะเกิดความเศร้าโศกเสียใจ เพราะเราไปยึดว่า มันจะต้องเที่ยง ยึดว่านี่เป็นของเรา แท้ที่จริงไม่มีอะไรเป็นของเรา แม้แต่ที่ว่าเป็นตัวของเราเอง ร่างกายชีวิตนี้ ก็ยังต้องแตกดับ เสื่อมสลาย สิ้นลมหายใจก็เน่าเปื่อย ผุพัง นำไปเผาก็กลายเป็นขี้เถ้าไปหมด หาตัวตนเที่ยงแท้ถาวรไม่ได้ ดังนั้น การไปเห็น ไปยึดว่าเป็นของเที่ยง ยึดว่าเป็นของเรา มันนำมาซึ่งความโศกเศร้า เป็นทุกข์

ญาณ ปัญญา วิชชา เหล่านี้เกิดขึ้น ให้รู้จักทุกข์ ทุกข์เป็นอย่างนี้ เหตุให้เกิดทุกข์เป็นอย่างนี้ ความดับทุกข์เป็นอย่างนี้ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์เป็นอย่างนี้ ต้องมีความรู้ ความเข้าใจว่า จะทำอย่างไรต่อทุกข์ จะทำอย่างไรต่อเหตุให้เกิดทุกข์ จะทำอย่างไรต่อการดับทุกข์ จะทำอย่างไรต่อข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์เป็นเรื่องของปัญญา เป็นเรื่องของญาณ เป็นเรื่องของวิชชา เหล่านี้อะไรคือทุกข์? ความรู้อันนี้ต้องมี จะทำอย่างไรต่อทุกข์? ว่าโดยย่อของทุกข์คืออะไร? อุปาทานขันธ์ทั้งห้าเป็นตัวทุกข์ ได้แก่สิ่งเหล่านี้คืออะไร?

รูปูปาทานักขันโธ ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคืออะไร? รูป ตา หู จมูก ลิ้น กาย สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง สรุปย่อๆ คือ กายนี้แหละเป็นก้อนทุกข์อย่างหนึ่ง

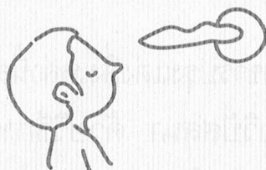
เวทนูปาทานักขันโธ ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคืออะไร? *เวทนา* มีอะไรบ้าง? **ทุกขเวทนา** ไม่สบาย, **สุขเวทนา** สบาย, **อทุกขมสุขเวทนา** ไม่สุขไม่ทุกข์ เฉยๆ นี่ก็เป็นก้อนทุกข์ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เป็นทุกข์ ก็ไม่น่าสงสัย แต่สบายกาย สบายใจ ทำไมจึงเป็นทุกข์? สบายทำไมทุกข์? ความสุข สุขเวทนา สบายกาย แต่มันเป็น **"ทุกขลักษณะ"** มันทนอยู่ไม่ได้ มันตั้งอยู่ไม่ได้ แปรเปลี่ยนไหมล่ะ? สุขน่ะเฉยๆ เปลี่ยนแปลงไหม? เปลี่ยน ถ้าเราไปติดความสุข พอความสุขเปลี่ยนแปลง เราก็เสียใจ ทุกข์ใจ เห็นไหม มันนำมาซึ่งความทุกข์อยู่ดี

สัญญูปาทานักขันโธ ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ ***สัญญา*** เป็นยังไง? สัญญา สัญญามันไม่ใช่คำมั่นสัญญา หรือคำสัญญาซื้อขายที่ดิน ไม่ใช่นะ **สัญญา** ในที่นี้คืออะไร? **ความจำ** จำได้หมายรู้ มันเป็นทุกข์อย่างไร? สัญญานี่ บางที

ก็ไปจำเรื่องที่ผ่านมาแล้ว นำไปคิดปรุงแต่ง แล้วก็เรื่องคนนั้นด่าเรา คนนั้นโกงเรา จำไว้หมด คนนั้นพูดเสียดสีกับเรา จำไม่ลืม เอามาคิด มาปรุง แล้วก็กลุ้ม โกรธ ทุกข์ไหม?

สัญญานี่ความจำได้หมายรู้ บางทีก็จำเรื่องอะไรที่มันน่ากลัว แล้วก็กลัว เราไปดูหนังดูละคร เรื่องลี้ลับ ผีสาง เอามาปรุง แล้วก็กลัวอีก สัญญา

สังขารูปาทานักขันโธ ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ ***สังขาร*** ปรุงแต่งจิต ทุกข์ไหม? ปรุงแต่ง วิตก วิจารณ์ เดี๋ยวปรุงให้รัก เดี๋ยวปรุงให้ชัง เดี๋ยวปรุงให้ห่วง ให้หวง ให้วิตกกังวล ตรึกนึกไป อย่างนี้ เพราะฉะนั้น เรื่องราวในอดีต พอสัญญามันขึ้นมา มันก็ช่วยกันปรุง สังขารก็ปรุง แล้วก็เป็นทุกข์ กลุ้มใจ เสียใจ โกรธ แค้น มีไหม? เรื่องที่ผ่านมาแล้วนี่ เพราะมันไปจำมา ไปบันทึกมาเรื่องราวเหตุการณ์



ปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ ขึ้นมาในจิตใจ ปรุงแต่งแล้วก็ทุกข์ใจ วิตกกังวล เศร้าโศกเสียใจ แล้วเราจะดับทุกข์ได้อย่างไร? ถ้าสัญญาดับ สังขารดับ ความจำความปรุงแต่งดับลงๆๆ ความคิดที่คอยไปนึกถึงอดีต ที่มันคอยไปปรุงใจ มันหมดไปจากใจเรา ดับทุกข์ได้ไหม? เบาไหม? เบา เบาใจ โล่งใจ มีไหม? ที่มันไม่ยอมดับ คิดวนเวียนๆๆ คิดเศร้าโศก คิดเสียใจ เกลียด แค้น กลุ้มใจอยู่นั่นวนๆๆ เป็นคนที่คิดอย่างนี้วนๆ เวียนๆ

บางทีก็สมองทนไม่ไหว ระบบประสาทสมอง ทนไม่ไหว สติแตก ผิดเพี้ยนไปก็มี มันย้ำคิดๆ หนักเข้า คิดไปให้ท้อแท้ใจ คิดไปให้โศกเศร้าท้อแท้ สิ้นหวัง ผิดหวัง หนักเข้ากลายเป็นโรคซึมเศร้า มีไหม? นี่มันร้ายแรงเหมือนกันนะ ไอ้ความคิดปรุงแต่ง สัญญาความจำ จำเรื่องอะไร

ต่ออะไรมา สังขารปรุงแต่งสิ่งเหล่านี้สามารถจะชำระดับเขาได้ด้วยวิปัสสนา ด้วยวิธีการของวิปัสสนาดับทุกข์ในปัจจุบันด้วยพุทธวิธีของพุทธะ สามารถชำระได้ในปัจจุบันดีไหม? ถ้าสามารถชำระความจำความปรุงแต่งในเรื่องอดีต หรือบางทีก็วิตกกังวลในเรื่องอนาคต กลัวอย่างนั้น กลัวอย่างนี้ กลัวเรื่องที่เราคิด กลัวเราจะป่วยหนัก นี่เรากำลังจะตายเรากำลังจะไม่มีเงิน หรือคนนั้นจะไปจากเราแล้วอะไรต่างๆ คิดมากทุกข์ไหม ทุกข์

ทุกข์ไปฟรีๆ โดยที่มันยังไม่เกิดเรื่องเหล่านั้น อย่างนี้แล้วมันก็อดคิดไม่ได้ ทำอย่างไรเราถึงจะเลิกคิด หยุดคิด? ก็ต้องใช้พุทธวิธี หรือวิธีของพุทธะ สามารถปลดปลงลงวาง สามารถปลดปล่อยความคิดปรุงแต่งอะไรอย่างนี้ได้ ถ้าเขาปลดได้ จะเบาไหม? ใจจะดีขึ้นมา เบา ถ้ามีวิธีของพุทธะ จะชี้ให้เห็นว่า สิ่งเหล่านี้มันทุกข์จริง สัญญาสังขาร วิญญาณ มันทุกข์

วิญญาณูปาทานักขันโธ ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ ***วิญญาณ*** นี่ทุกข์ เห็นเป็นทุกข์ไหม? ได้ยิน เป็นทุกข์ไหม? มันตั้งอยู่ไม่ได้เป็น *ทุกขลักษณะ* ตั้งอยู่ไม่ได้ คือ เห็นแล้วมันดับไหม? ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้เรื่องรู้ราว เหล่านี้เป็นวิญญาณ มันมีความทุกข์อยู่ในตัวของมัน เพราะมันมีวิญญาณขึ้นมารับรู้ เวลาเราป่วย เราปวด นี่มันเกิดบาดเจ็บหรือปวดขึ้นมาที่ร่างกาย ถ้าไม่มีวิญญาณมารับรู้ มันจะทุกข์ไหมล่ะ



เวลาเขาผ่าตัดหมอเขาทำอย่างไรให้วิญญาณมันไปไหน จิตวิญญาณ สลบไปแล้ว หมอเขาก็ผ่าเพราะว่าถ้าวิญญาณไม่สลบไป กำลังผ่าอยู่นี่ จะเจ็บขนาดไหน กำลังแล่เนื้ออยู่อย่างนี้ โห..แล่เนื้อตัด

กระดูก แต่เขาให้วิญญาณสลบไปทั้งหมด **วิญญาณ** คือ *การรับรู้* เมื่อมันหมดการรับรู้ มันก็ไม่ทุกข์ ไม่รู้สึกเจ็บปวด ใช่ไหม แต่พอยาสลบหมดไป วิญญาณขึ้นมาก็จะเสวย แต่มันก็ยังดีเขาเย็บมาเรียบร้อยแล้ว ถ้ากำลังเถืออยู่ แล้วรับรู้ว่ากำลังผ่าตัด นี่มันจะทนไม่ไหวกับความเจ็บปวด เพราะฉะนั้น คนที่ไปทำเขาสดๆ แล่เนื้อ แล่สัตว์ ผ่าสัตว์กำลังเป็นๆ ก็ต้องนึกว่าเขาจะเจ็บขนาดไหน อันนี้ ผ่าตัดวางยาสลบยังเจ็บ ยังเดือดร้อน แต่ถ้ามันผ่ากันสดๆ นี่มันเป็นกฎแห่งกรรม เป็นเรื่องของวิบากกรรมที่เราต้องมาเป็นบ้าง

ทีนี้ญาณความรู้ว่าอะไรทุกข์มันต้องมี ต้องรู้จัก แล้วก็ต้องรู้ว่าเราจะทำอย่างไรด้วย เราจะปฏิบัติอย่างไร จะกำหนดอย่างไร จะทำกิจอย่างไร *ทุกข์ ทั้งหลายนี่ว่าโดยย่อ คือ อุปาทานขันธ์ทั้งห้า* จะทำกิจอย่างไร ก็คือ **การกำหนดรู้** *การกำหนดรู้* กับ *การประหาร* เหมือนกันไหม? กำหนดรู้ กับ

การประหาร พระพุทธเจ้าให้กำหนดรู้ทุกข์นะ ไม่ใช่ให้ประหารทุกข์ คนที่เค้ามีทุกข์ แล้วเค้าไปประหารชีวิตตัวเองมีไหม? คิดว่ามันจะได้หมดเรื่องไป คิดว่ามันจะพ้นทุกข์ พ้นไหมล่ะ มันไม่พ้นหรอก มันก็ยังมีต่อไป และอาจจะหนักกว่าเดิม สิ่งที่ต้องประหารคือ เหตุให้เกิดทุกข์ ถ้ายังมีชีวิต แม้จะมีปัญหา ทุกข์ มีปัญหาอะไรก็ควรประคองชีวิตไว้ เพื่ออะไร? เพื่อปฏิบัติ เพื่อประหารเหตุให้เกิดทุกข์ให้ได้ อย่างนี้ ถึงจะดับทุกข์ ถ้าเราเข้าใจ ก็จะทำให้เห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ ถึงจะป่วย จะเจ็บ จะลำบากสังขาร แต่ว่าขอให้ยังมีชีวิตอยู่เพื่อให้ได้ปฏิบัติ เพื่อจะมีเวลาปฏิบัติ เพื่อจะละเหตุแห่งทุกข์นี่หนึ่งวันก็ยังดี ฉะนั้น จะเห็นคุณค่าของชีวิต ถ้าหมดชีวิตแล้วมันทำอะไรไม่ได้ ดังนั้น กิจที่จะทำต่อทุกข์ คือ ปริญญา กิจคือกำหนดรู้ ไม่ใช่ประหาร ไม่ใช่การทำลาย แล้วที่กำหนดระลึกรู้มาที่กาย ก็อย่าไปทำลาย




กำหนดรู้มาที่เวทนาความปวด ก็อย่าไปทำลายอย่าไปทำลายความปวด ท่านให้กำหนดรู้ไม่ได้ให้ทำลาย **สิ่งที่ให้ทำลาย** คือ **"เหตุ"** ตัวเหตุปัจจัย ตัวปัญหา ตัวอวิชชา ตัณหา อุปาทาน เหล่านี้เป็นสิ่งที่ต้องทำลายออกไป แต่การทำลาย หรือการละ ก็ไม่ได้ไปฟาดฟัน กดดัน หักหาญ ระรานก็ไม่ใช่

ใช้การกำหนดรู้นั้นแหละ แต่ว่ากำหนดเพียงแค่กำหนดรู้ อย่าเลยไปสู่การทำลายทุกข์ ถ้ากำหนดรู้เพียงแค่กำหนดรู้ ที่เรียกว่า **"สักแต่ว่า"** เหตุให้เกิดทุกข์มันจะถูกละไปในตัว ฉะนั้น ทำหนึ่งอย่าง แต่ได้สองอย่าง เหมือนที่เขาเรียกว่า

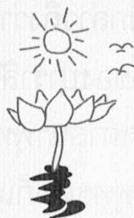
ยิงครั้งหนึ่ง ได้นกสองตัว กำหนดรู้ทุกข์ เหมือนยิงครั้งหนึ่ง ถ้ารู้ทุกข์อย่างถูกต้อง รู้แล้ววางเฉย ไม่ทำลายทุกข์ ตัณหาจะถูกละไปในตัว แต่ถ้ากำหนดรู้ทุกข์แบบทำลายทุกข์ จะเอาให้มันหายจะเอาให้มันทำลาย จะเอาให้มันสิ้นไป ความปวดให้มันสิ้นไป ความเจ็บให้สิ้นไป ความฟุ้งให้สิ้นไป ตัณหามันก็จะกำเริบๆๆๆ เท่ากับเราไปหลงเจริญ **"วิภวตัณหา"** *ความอยากไม่มี ไม่เป็น* มันจะกำเริบขึ้น

พอตัณหามันกำเริบขึ้น มันก็จะเพิ่มทุกข์ตามมา จะเกิดความทุกข์ใจว่าทำไมไม่ได้ ทำไมไม่หายวะ? เดือดดาล โมโห กลุ้มรุมใจ วุ่นวายหนักกว่าเดิมเข้าไปอีก นั่นแหละทุกข์เพิ่ม แต่ถ้ากำหนดรู้ทุกข์เพียงสักแต่ว่าวางเฉย ไม่ว่าอะไรวางใจวางเฉย ตัณหาก็ถูกละไป ถูกละๆๆ มันก็จะเข้าถึงความดับทุกข์ มันจะเริ่มเบาใจๆๆๆ มันเริ่มเข้าทางในความดับทุกข์ กิจที่จะทำต่อเหตุให้เกิด

ทุกข์ คือ *การละ* กิจที่จะทำต่อความดับทุกข์คือ *ทำให้แจ้ง* สิ่งที่จะทำต่อข้อปฏิบัติถึงความดับทุกข์ คืออะไร? **ภาวนา** คือ *เจริญ* เราจะต้องเจริญขึ้นมา อยู่เฉยๆ ไม่ได้ ต้องเจริญอะไร? เจริญมรรคขึ้นมา เจริญสัมมาสติ ความระลึกชอบขึ้นมา เจริญสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบขึ้นมา เจริญสัมมาสมาธิ ตั้งมั่นชอบ ขึ้นมา เจริญมรรคมีองค์แปด

มรรคทั้งหลายเหล่านี้รวมความแล้วคือ รู้ทุกข์ขึ้นมา เพราะสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบนี่ ถามว่าความเห็นชอบเป็นอย่างไร? พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ ความรู้ ในความดับทุกข์ ความรู้ในการปฏิบัติให้ถึงความ ดับทุกข์ ก็คือ ต้องไปรู้ทุกข์ ต้องไปพิจารณาทุกข์ ตามที่เห็น ตามความเป็นจริง และเหตุให้เกิดทุกข์ ด้วยการละออกไป ฉะนั้นต้องมีญาณเหล่านี้รู้ใน สิ่งที่เป็นจริง รู้ว่าจะกระทำอย่างไรแล้วก็ดำเนินไป ให้ถูกต้อง

มาพูดถึง ณ ปัจจุบันที่เมื่อกี้พูดค้างว่า ความคิดปรุงแต่ง แล้วก็ทุกข์ จำเรื่องนั้นจำเรื่องนี้ พอความคิดมา คิดปรุงแต่งไม่หยุด ไม่หยุดทุกข์ใจ วุ่นวายใจ ถ้าสามารถชำระความคิดปรุงแต่ง ปลดปลง ลงวางความคิดนึกปรุงแต่งได้ เชื่อไหมว่าใจเราจะเบา เมื่อเหตุมันดับไป เหตุคือ การคิดนึกปรุงแต่ง ที่มันทำให้กลุ้มใจวุ่นวายใจ วิตกกังวล เมื่อเหตุปรุงแต่งมันดับลง ความวุ่นวายใจมันก็ต้องหายไป ใช่ไหม เพราะว่า ความกลุ้มใจมันเป็นผลของการนึกคิดปรุงแต่ง เมื่อความนึกคิดปรุงแต่งมันหายไป ความวุ่นวายใจก็ต้องหายไป เมื่อใจมันเบาสบาย ใจมันก็หายเครียด ดีไปหมด เราจะดับความปรุงแต่ง ได้อย่างไร จะดับสัญญา จะดับสังขารที่มันปรุงแต่ง วิญญาณ จิตใจ ได้อย่างไร สามารถดับได้ในปัจจุบัน



ถ้าเราทำตามพุทธวิธีการเจริญอินทรีย์อันยอดเยี่ยมในพระธรรมวินัยนี้ มีอยู่สูตรหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัส ในอินทรียภาวนาสูตร คือการเจริญอินทรีย์อันยอดเยี่ยมในพระธรรมวินัยสามารถชำระกิเลสในปัจจุบันได้ทันที ดับได้ทันทีดีไหม? ทำได้ขนาดนั้นนะโยม

พุทธศาสนานี่สอนดับความโกรธ ละความชอบ ความชัง ในปัจจุบันได้ทันที ด้วยการเจริญอินทรีย์อันยอดเยี่ยม สนใจไหม? จะต้องพูด เพราะเป็นสิ่งที่มีคำสอนอยู่จริง มีในพระไตรปิฎกอยู่จริง และถ้าเราปฏิบัติ เราก็สามารถเข้าถึงได้จริง พิสูจน์ได้จริง

ในสูตรนี้มีกล่าวถึงว่า มีมานพผู้หนึ่ง ชื่ออุตตร เป็นลูกศิษย์ของปาราสิริยพราหมณ์ ก็เป็นผู้สอนลัทธิหนึ่งนอกศาสนาพุทธ มานพผู้นี้ไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็เลยถามมานพผู้นี้ว่า

อาจารย์ของเธอซึ่งก็คือปาราสิริยพราหมณ์ ได้เคยสอนเรื่องการเจริญอินทรีย์บ้างไหม? มานพผู้นี้ก็ตอบว่าสอนพระเจ้าค่ะ พระพุทธเจ้าถามว่า ท่านสอนอย่างไร? มานพตอบว่า ท่านปาราสิริยพราหมณ์ผู้เป็นอาจารย์สอนว่ามานพทั้งหลาย จงอย่ามองอย่าดูด้วยตา อย่าฟังเสียงด้วยหู พระเจ้าข้า พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่า ถ้าอย่างนั้นสาวกของปาราสิริยพราหมณ์ก็จะกลายเป็นคนตาบอด หูหนวก กันหมดละสิ คือ ไม่ให้ดู ไม่ให้ฟัง อย่าให้เห็น อย่าให้ได้ยินเป็นต้น อย่างนี้มันได้ไหมล่ะ? เพราะมีแต่คนตาบอดหูหนวก นั่นแหละ มานพนั้นก็เลยนั่งเซ่อ คอตกซบเซา หมดปฏิภาณ พูดอะไรไม่ออก พระพุทธเจ้าก็เลยหันมาทางพระอานนท์ ที่นั่งอยู่ข้างหลัง พระอานนท์จะนั่งอยู่ด้านหลังพระพุทธเจ้าเสมอ



พระพุทธเจ้าจึงตรัสกับพระอานนท์ว่า อานนท์การเจริญอินทรีย์ของปาราสิริยพราหมณ์นั้นเป็นอย่างหนึ่ง แต่การเจริญอินทรีย์อันยอดเยี่ยมในพระธรรมวินัยนี้เป็นอีกอย่างหนึ่ง พอพระพุทธเจ้าตรัสอย่างนี้พระอานนท์ก็กราบทูลว่า ขอพระองค์ทรงแสดงการเจริญอินทรีย์อันยอดเยี่ยมในพระธรรมวินัยนี้เถิด เพื่อสาวกภิกษุทั้งหลายจะได้จดจำ และนำไปปฏิบัติ พระพุทธเจ้าก็เลยตรัสเรื่องนี้ว่า ภิกษุเมื่อตาเห็นรูปแล้วก็เกิดความชอบใจ ก็คือความโลภ ความรัก ความใคร่ หรือเกิดความไม่ชอบใจ ก็คือโกรธ ไม่พอใจ หรือเกิดทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจ บางที บางคราว ในหน้างานมันเกิดทั้งสองอย่างก็มีใช่ไหม เดี๋ยวชอบ เดี๋ยวไม่ชอบ ในหน้างานภิกษุนั้นก็เจริญ ระลึกรู้สึกตัว เห็นความชอบใจไม่ชอบใจเกิดขึ้น เป็นกิเลส อย่างนี้มันเป็นความรักความใคร่ ความรู้สึกอะไรต่างๆ แบบนี้มันเป็นกิเลสให้รู้ทันกิเลส

กิเลสมันเกิดจากอะไร มันเป็นของหยาบ มันก็เกิดจากความปรุงแต่งนั่นแหละ มันก็คิด นึก ปรุงแต่งไปว่า คนนี้ทำไมมันทำอย่างนี้ คนโน้นทำไม มันน่ารักน่าใคร่ มันจะเกิดความพอใจ ไม่พอใจ เข้าไปรู้ แต่สิ่งหนึ่งที่ละเอียด ประณีต คืออะไร? คือ อุเบกขา ภิกษุนั้นก็วางอุเบกขา ความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจนั้นก็ดับลงไปทันที เหมือนบุรุษชั่วกระพริบตานานไหม? กระพริบตาเดี๋ยวก็กระพริบ เดี๋ยวก็กระพริบ ดับได้อย่างนั้นเลย นี่เป็นคำของพระพุทธเจ้าตรัส พระองค์ตรัสสิ่งใดเป็นความจริงแสดงว่าต้องระลึก

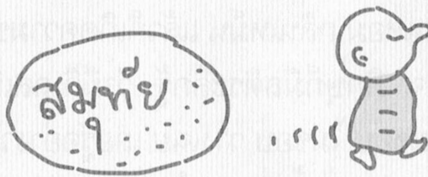
ระลึกให้มันตรงกับสิ่งที่มันเกิดขึ้น ถ้ามันเกิดความรัก ความพอใจ หรือเกิดความโกรธ ความไม่ชอบใจแล้ว ก็อย่าไปปรุงแต่ง หรือมันปรุงแต่งก็ให้รู้ ข้อสำคัญคือวางเฉยนะ ให้วางเฉย **หนึ่ง** รู้ให้มันตรง **สอง** วางใจให้มันถูกต้อง วางใจให้ถูกต้องก็คือ *วางเฉย*

วางเฉย นี่มันดับทันทีได้อันนี้เราก็นำไปฝึก นำเอาไปพิสูจน์ดูก็ได้ พิสูจน์ดูได้เราฝึกใหม่ๆ นี่ อาจจะรู้สึกว่า เอ..ทำไมมันไม่หายซักทีว้า โกรธก็โกรธอยู่อย่างนั้น ฟุ้ง ก็ฟุ้งอยู่อย่างนั้น แสดงว่าเป็นเพราะอะไร เพราะว่ากำลังของสติเราก็ยังอ่อน หรือว่าการวางใจของเราก็ยังไม่ถูกต้อง อาจจะมีสติเข้าไประลึกรู้ แต่ยังอยากให้มันหาย มันไม่ได้วางเฉย ท่านบอกให้วางเฉย แต่ไม่วางเฉยมันก็ไม่มีประสิทธิภาพ มันต้องวางเฉยรู้หรือรับรู้ พอรู้แล้วต้องวางเฉย



พระพุทธเจ้าตรัสว่าหูได้ยินเสียง แล้วก็เกิดความชอบใจ ไม่ชอบใจ ภิกษุนั้นก็ระลึกรู้ รู้ถึงความชอบใจ หรือไม่ชอบใจนั้นแล้วรู้ แล้วก็วางเฉย มันก็ดับเหมือนชั่วบุรุษดีดนิ้วมือ ดีดนิ้วมือนานไหม ดีดนิ้วมือเป๊าะนึง แล้วก็ดับไป หรือเมื่อภิกษุได้ดม

กลิ่น กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น แล้วก็เกิดความชอบใจ ไม่ชอบใจ ภิกษุก็มีสติระลึกรู้ ว่ามีกิเลสเกิดขึ้น แล้วความชอบ ไม่ชอบ วางเฉย เลยรู้อย่างวางเฉย มันก็ดับ เหมือนชั่วน้ำที่อยู่บนใบบัว พอเอียงนิดหนึ่ง มันก็ตกลงไป หรือได้ลิ้มรสอาหารแล้วก็เกิดความชอบใจ ไม่ชอบใจ มีไหม? ได้ลิ้มรสอาหารแล้ว เกิดความชอบ ติดใจในรสอาหาร ผ่านไปเดี๋ยวก็ไม่ชอบมีไหม? ในกินอาหาร บางทีเจอไม่ถูกใจ ไม่ชอบใจ ภิกษุนั้นก็มีสติระลึกรู้สึกตัวว่า นี่ความพอใจ ไม่พอใจ ชอบใจ ไม่ชอบใจ เกิดขึ้นจากความคิดปรุงแต่งก็มี สิ่งหนึ่งที่ละเอียดเกิดขึ้นก็คือ วางเฉย พอวางเฉย ความชอบใจ ไม่ชอบใจ เหล่านั้นก็ดับลงไปทันที ที่พระพุทธเจ้าอุปมาว่า เหมือนบุรุษที่ตะล่อมก้อนเขฬะไว้ที่ปลายลิ้นแล้วก็ถ่มออกไปอย่างง่ายดาย ยากไหม? ถ่มก้อนเขฬะ ก้อนน้ำลายตะล่อมไว้ แล้วก็ถ่มออกไป คือพระพุทธเจ้ายกอุปมาขึ้นมา มันก็จะเห็น *มันเกี่ยวข้องกับลิ้น* ก็ใช้อุปมาก้อนเขฬะ *อุปมาทางหู* ท่านก็ใช้อุปมาว่าเหมือนดีดนิ้วมือ



หรือเมื่อภิกษุสัมผัสโผฏฐัพพะทางกาย แล้วก็เกิดความชอบใจ ไม่ชอบใจ แล้วก็มีสติระลึกรู้จักวางเฉย ความชอบใจ ไม่ชอบใจก็ดับลงไปทันที ท่านอุปมาเหมือนกับบุรุษชั่วคู้อวัยวะเข้า เหยียดอวัยวะออก (ทำท่างอศอก แล้วเหยียดออก) ไม่ยากนะ แป๊บเดียวนะ ดับทันที หรือว่าภิกษุได้รับรู้ธรรมารมณ์ ไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ คิดถึงเรื่องราวในอดีต อนาคต เกิดความชอบใจ ไม่ชอบใจขึ้นมาเพราะความคิดนึกปรุงแต่ง ภิกษุก็มีสติขึ้นมา รู้สึกตัวปล่อยวาง วางเฉย ความชอบใจ ไม่ชอบใจ ก็ดับไปทันที เหมือนชั่วน้ำสองสามหยดที่ตกลงไปในกระทะที่กำลังร้อนจัด มันระเหยทันที มันยังไม่ทันถึงเลย มันระเหยทันที พอใจ ไม่พอใจ สามารถดับไปได้เร็วขนาดนั้น นี่ถ้าเรามีศรัทธาในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านะ ก็น่าจะลองมาปฏิบัติ พิสูจน์ดูนะ

ใช่ไหม? เพราะว่า พระธรรมท่านกล่าวไว้ว่าอย่างไร? ที่เราสวด *สวากขาโต ภควะตาธัมโม สันทิฏฐิโก อกาลิโก*

สันทิฏฐิโก แปลว่าอะไร? ผู้ปฏิบัติพึงศึกษาและเห็นได้ด้วยตนเอง ก็ต้องลองพิสูจน์ดูว่า ขณะที่มันเกิดความพอใจ ไม่พอใจ ระลึกตามที่พระพุทธเจ้าบอก นี่ระลึกรู้ให้ได้ แล้วก็วางเฉย เราจะสัมผัสได้ไหมว่ามันดับได้จริง ต้องพิสูจน์ดู แล้วเราฝึกใหม่ๆ ก็ต้องดูว่า กำหนดดู แล้ววางเฉยไป ต้องวางเฉยจริงๆ ลองพิสูจน์ดู ขณะนี้มีไหม? ขณะนี้ เวลานี้ มีความพอใจ ไม่พอใจ ความโกรธมีไหม? ขณะนี้ไม่มี ก็ไม่ได้ปฏิบัติ เรื่องความโกรธ ความโกรธไม่มี ไม่มีแล้วจะไประลึกไปดูความโกรธไม่ได้นะ ***วิปัสสนาต้องระลึกรู้ในสิ่งที่มีสภาวะที่กำลังมี กำลังเป็น*** เช่นนั้นเวลาที่พูดรายการของสภาวะไป สภาวะทางกายมีอะไรบ้าง มีเย็น มีร้อน มีอ่อน มีแข็ง มีหย่อน มีตึง มีความรู้สึกสบาย ไม่สบาย บางคนก็ไปไล่ให้ครบทุกอัน อย่างนี้ไม่ใช่ ไม่ใช่อย่างนั้น

บอกรายการว่ามันมีอยู่ตามรายการนี้ แต่บางคราวมันก็มีเย็น เราก็ดูเย็น บางคราวมันมีร้อน เราก็ดูร้อน บางทีมันมีไหว เราก็ไปดูไหว ไม่ใช่เราต้องไปหาให้ครบทุกอัน มีโยมบางคนบอกว่า เอ๊.. ฉันหาไม่ครบเลยเนี่ย หาดูเฉพาะที่มันมี ฉะนั้นในจิตใจก็เหมือนกัน เวลาที่มันมีความคิดนึก ปรุงแต่ง เราก็มีความระลึกรู้สึกตัวขึ้นมา พอระลึกรู้สึกตัวขึ้นมา จะเห็นความคิด จะเห็นความปรุงแต่ง การรู้เห็นอย่างนี้มันก็มีสัมมาสติ มีสัมมาทิฏฐิอยู่แล้ว **การวางเฉย วางใจเป็นกลาง วางเฉยเป็นอย่างดี ความคิดมันจะดับ ความปรุงแต่งมันจะดับ สัญญาสังขาร นี่พอวางเฉยมันก็ดับ** ทีนี้มันยังไม่โกรธ ยังไม่โลภ ยังไม่ฟุ้ง แต่มันก็ยังมีความคิดอยู่ จริงไหม? ขณะนี้ก็ระลึกรู้สึกตัวขึ้นมา พอวางเฉยความคิดได้แล้ว จะเห็นความคิดดับไป แต่มันคิดใหม่ ก็ไม่ว่าอะไร คิดใหม่ก็รู้ใหม่ คิดใหม่ก็รู้ใหม่ อย่าไปกดดันอย่าไปจัดการเขา

บางคนปฏิบัติแล้วออกแรงมาก จะไปประหัตประหารให้ได้ หมดแรง เสร็จจากเข้ากรรมฐานแล้ว ต้องไปพักผ่อนอีกนานเลย เคร่งเครียดไปหมด เลยทำให้เรากดดัน แต่ที่จริงใช้วางเฉย วางเฉย ไม่ได้ไปกดดันอะไรเขา อย่าไปจัดการเขา ทีนี้เราไปจัดการเขา เขาก็จะมาจัดการเรา จะเอาอย่างนั้น ไม่เอาอย่างนี้ จะเอาอย่างนี้ ไม่เอาอย่างนั้น ไม่เอามันก็ยิ่งเครียด ยิ่งวุ่นวาย ยิ่งกว่าเดิมเข้าไปอีก จะดับทุกข์กลายเป็นเพิ่มทุกข์ มีบางคน รู้สึกว่าทำไมปฏิบัติไปแล้ว ยิ่งทุกข์มากทุกข์ ยิ่งกว่าเดิม ก่อนปฏิบัติก็ทุกข์มาก ยิ่งปฏิบัติไปแล้วยิ่งทุกข์หนัก เหมือนคนไปยกของหนักแล้วยกไม่ไหว มันก็ทับตัวเอง แสดงถึงว่าไม่ได้วาง ขาดการปล่อยวาง ขาดการวางเฉย มันก็เลยหนัก ไปจัดการเขา เขาก็จัดการเรา ดูไป ยิ่งเพ่งไป ยิ่งพยายามเกร็ง สมองเกร็ง มันก็ปวดหัว เครียดเคร่ง เครียดไปหมด นี่โดนเขาจัดการ แต่ถ้าดูเขาเฉยๆ ปล่อยวาง ไม่ว่าอะไร เขาก็จะคลาย สมองก็จะคลาย ก็จะเบา เบากาย

เบาใจ เบาแล้วมันก็รู้ตื่น ก็เห็นใจ มันก็คลายไปเอง เบาใจ ผ่องใส ตื่นรู้

นั่งเมื่อย ปวดเมื่อยไหม? ตอนนี้ยืนดีไหม? ดูซิว่านั่งกับยืนอันไหนดีกว่ากัน ตอนนี้การปฏิบัติพระพุทธเจ้าให้เจริญสติให้ได้ทุกอิริยาบถ เจริญสติกับการยืน การเดิน การนั่ง การนอน ถ้าเรามันปวดเจ็บมาก ก็ทำใจเป็นกลางไม่ลง ปลงไม่ได้ วุ่นวายอีกโยมก่อนจะยืนนี่ ต้องดูก่อนว่าเพราะอะไรจึงจะยืน ทำไมจึงยืนมีทุกข์ไหม? ตอนนี้ ดูทุกข์ กำหนดดูทุกข์ซิ มันบีบคั้นอย่างไร มันทุกข์อย่างไร มันทุกข์เพราะเหตุอะไร นั่งพับขาอยู่หรือเปล่า นั่งนานๆ ก็ทุกข์ เพราะฉะนั้น เวลาเราจะแก้ทุกข์ จะแก้ยังไง? ทุกข์จากการนั่งทับขาอยู่นานๆ แล้วจะแก้ทุกข์ ต้องทำยังไง? ต้องมีใครมาสอนไหม? แล้วถ้าไม่รู้เหตุรู้ผล การรู้เหตุรู้ผล เขาเรียกว่า *สาตกะสัมปชัญญะ* ตระหนักรู้ในเหตุผลมุ่งหมายที่จะกระทำนั้นๆ จะได้มีสติ เราจะขยับอย่างมีสติ จะได้ไหม ค่อยๆ

ลุกขึ้นอย่างมีสติ โยมค่อยๆ ลุกอย่างมีสติ เจริญสติ **สัมปชัญญะบรรพ** *(สำ-ปะ-ชัน-ยะ-บับ-พะ)* ทำความรู้สึกตัวในขณะที่กำลังลุกขึ้น เวลาลุกขึ้นนี่มีความรู้สึกตัวได้ไหม

ยืน ยืนให้พ้นเบาะ ยืนระหว่างช่องทางเดี๋ยวจะให้เดินได้บ้าง สังเกตสภาวะร่างกายตัวเอง รู้สึกเป็นอย่างไร? ใจเราเป็นอย่างไร? ตอนนี้สบายใจขึ้นไหม? สบายใจ ร่างกายสบายขึ้นไหม? ดูซิยังมีปวดเมื่อยอยู่ไหม? มันก็ยังมีอยู่ เพียงแต่มันลดลง เราก็ว่าสบาย ลองยืนนิ่งๆ ยืนให้กายนิ่งๆ ซิได้ไหม ให้กายนิ่งก็เป็นอุบายให้มีสติ พอเราตั้งใจว่าจะยืนนิ่งๆ จิตมันก็จะจับไปที่ร่างกาย มารู้ที่ร่างกาย แล้วก็จะเห็นความต่างออกไป จะเห็นว่ากายนี้ไม่ได้นิ่งจริง ไม่ได้นิ่งสนิทจริง ดูซิมันนิ่งสนิทไหม หรือมีโยกๆ ไหวๆ ด้วยกายนิ่ง หรือกายโยกไหวมีไหม ไหวๆ นี่เป็นสภาวะ แล้วโยกๆ ไหวๆ แล้วก็ดูไปรับรู้เฉยๆ ไม่ต้องไปกดดัน

ฝ่าเท้าที่สัมผัสพื้นรู้สึกอย่างไร? แข็งหรืออ่อน? แข็ง (เย็น) หรือ ร้อน? (เย็น) อย่างนี้ก็เป็นสภาวะ ทดลองเอียงน้ำหนักไปขาข้างขวา หนักหรือเบา ตึงหรือหย่อน ดูว่ามันตึงตรงไหนบ้าง ข้อเท้าตึงไหม? น่อง เข่า หน้าขา สะโพก ข้างซ้ายหนักหรือเบา? สลับเอียงมาข้างซ้าย สังเกตขาข้างซ้ายหนักหรือเบา? ตึงหรือหย่อน? ดูว่ามันตึงตรงไหนบ้าง ข้อเท้าตึงไหม? น่อง เข่า หน้าขา สะโพก หู (หัวเราะ) หูไม่ตึง เอ้าสลับมาข้างขวา สังเกตขาข้างขวา หนักหรือเบา ตึงหรือหย่อน สลับมาข้างซ้าย ขาข้างซ้ายหนักหรือเบา ตึงหรือหย่อน นี่คือสภาวะ ต้องการเน้นให้รู้จักสภาวะ เอ้าสลับไปสลับมา

สลับไปสลับมาในสภาวะต่อไป ว่าตั้งใจจะเดิน ใครเป็นผู้ตั้งใจว่าจะเดิน? กาย หรือ (จิต)? จิตให้รู้มาที่จิต รู้มาที่จิต จิตคิดจะเดิน ตั้งใจว่าจะเดิน มันก็ยังไม่เดิน เพราะอะไร? เพราะยังไม่ได้ตัดสินใจใช่ไหม? กายมันก็ยังอยู่ อย่างนี้มันต้อง

มีการตัดสินใจ เอ้าตัดสินใจแล้วเดิน สังเกตมันมีการเคลื่อนขาก้าวไป ก้าวเท้าขวา ก้าวเท้าซ้าย สังเกตดูความรู้สึก ความหนัก ความเบา มีไหม? เหยียบลงไปรู้สึกอย่างไร? ตึงหรือหย่อน? ข้างที่ยก รู้สึกอย่างไร? ก้าวไปรู้สึกอย่างไร? ก้าวไป ขาที่ก้าวรู้สึกอย่างไร? เคลื่อนไหว เหยียบลงไป ฝ่าเท้ากระทบพื้นรู้สึกอย่างไร? แข็ง หรืออ่อน? พอสุดทางแล้วก็ยืน ยืนทำความรู้สึกตัว ทำความรู้สึกทั้งตัวซิได้ไหม?

รู้สึกตัวทั่วพร้อมทั้งตัว รู้กายขึ้นมา กายที่ยืน กับใจที่รู้ เห็นไหมว่ามีกายอย่างหนึ่ง มีใจอย่างหนึ่ง กายที่ยืนเป็นรูป ใจที่รู้เป็นนาม ไม่ใช่ตัวตนของเรา กายนี้ก็สักแต่ว่ากาย จิตก็สักแต่ว่าจิตใจ ตั้งใจว่าจะกลับหลัง ใครเป็นคนตั้งใจ? รู้มาที่จิต ตัดสินใจกลับหลัง หมุนตัวกลับ ขยับ สังเกตขาขยับขารู้ หมุนตัวกลับ ขยับก็รู้ กลับมาแล้วก็ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม รู้ทั้งตัว รู้กายที่ยืนเป็นรูป

รู้ใจที่รู้เป็นนาม ตั้งใจว่าจะเดิน รู้มาที่ใจ ตัดสินใจเดิน ก้าวไป รู้พร้อม สังเกตความหนัก เบา ตึง หย่อนไหว พอสุดทางแล้วก็ยืน ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมรู้กายใจ หมุนตัวกลับ ขยับก็รู้ แล้วก็รู้ตัวทั่วพร้อมในการยืน ก้าวเดินอย่างมีสติ เมื่อสุดทางก็ยืนตามปกติ เราก็จะเดินส่วนตัวให้มีเส้นตรงไกลหน่อยยี่สิบสามสิบก้าว จึงจะสะดวก นี่เราสาธิตก้าวเดินไปรู้ตัวทั่วพร้อม ก้าวอย่างรู้สึกตัว สติเกิดขึ้นแต่ละขณะๆ แล้วก็ค่อยๆ เดินมาสู่ที่นั่งของตัวเอง

เมื่อจะนั่งก็รู้ตัวว่าจะนั่ง ย่อตัวนั่งก็รู้ตัวนั่งไปในท่าปฏิบัติ เจริญสติต่อในอิริยาบถนั่ง นั่งไปในท่าปฏิบัติที่เราถนัด ขณะระหว่างเราขยับขาก็ให้รู้ตัว ขยับรู้ตัว ขยับรู้ตัว เราเริ่มต้นด้วยการปรับปรับกายใจก่อน ปรับให้มันสบาย ปรับให้มันคลี่คลายลองปรับดูซิว่าสมองไม่เกร็ง สมองไม่เครียด ได้อย่างไร? ลองดูซิ ทำสมอง ทำศีรษะของเรา ให้คลี่คลาย ให้ผ่อนคลาย ทำได้ไหม? ทำสมองของเรา

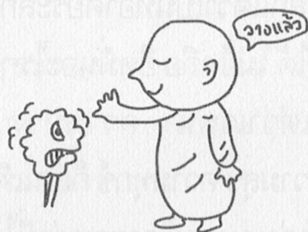
ให้สบาย ทำให้ไม่เคร่งตึง ทำใจว่าปล่อยวาง ทำใจว่าละวาง ไม่เอาอะไร อย่าเพิ่งไปคร่ำเคร่ง ทำให้มันสบายก่อน ทำกายสบาย ทำใจสบาย เหมือนเรานั่งพัก ตามชื่อ **"โครงการพักใจไว้กับธรรม"** พักจริงๆ ทำใจให้มันพัก อย่าไปเคี่ยวเข็ญ ให้ปล่อยให้วาง ให้พักใจไว้ พักใจสบายๆ ไม่ต้องไปขวนขวายอะไรมาก พักใจไว้นิ่งๆ

ปล่อยใจไว้นิ่งๆ ทำเหมือนไม่ได้ทำไปก่อน ให้มันไม่ได้คิดจะทำอะไร ไม่คิดจะเป็นอะไร สบายๆ ทำความรู้สึกตัวขึ้นมา รู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมา แล้วปล่อยวาง ไม่ต้องเพ่งจ้องเกินไป ให้ดูเบาๆ รักษาใจไว้ปกติ แต่ว่ามีกระแสไปรับรู้ความรู้สึกทั่วสรีระร่างกาย ใจ อยู่ที่ใจ แต่ว่ารับรู้กายได้ด้วย ไม่ต้องโฟกัสลงไป รักษาใจไว้ที่ใจ แต่ก็มีกระแสใจรับรู้กาย เปิดใจให้กว้าง มองความรู้สึกไปทั่วทั้งตัว ใจก็กลับมารู้ใจได้ด้วย ให้มีการปล่อยวาง วางเฉยไว้ด้วย ทำจิตใจปล่อยวาง ไม่เอาอะไร ทำใจสละออก

คลายออก ไม่เอาอะไรทั้งหมด วางเฉย วางใจเป็นกลาง วางเฉยเป็นอย่างดี ไม่ยินดียินร้ายด้วย เมื่อรู้สึกตัวที่ใจ ก็จะเห็นใจด้วยว่า เป็นธาตุรู้อยู่ รู้สึกใจว่ารู้อยู่ ตื่นอยู่ มีสติอยู่ มีความเป็นปกติอยู่ เมื่อรู้สึกตัวที่ใจ บางครั้งเห็นใจคิด รู้คิดเฉยๆ ความคิดดับไป คิดใหม่ก็รู้ใหม่เฉยๆ ดับไป มารู้สึกที่ใจ ก็รู้ความปรุงแต่งเฉยๆ ความปรุงแต่งก็ดับไปๆ

ดูซิว่าขณะนี้มีสติอยู่ไหม? มีสติหรือเผลอสติ? เผลอมีไหมขณะนี้? เผลอไหม? เผลอ ให้รู้ว่าเผลอ มีสติให้รู้ความมีสติ ดูซิว่าจิตใจสบายใจหรือว่าไม่สบายใจ หรือเฉยๆ สบายใจก็รู้ว่าสบายใจ ไม่สบายใจก็รู้ว่าไม่สบายใจ แต่ก็รู้เฉยๆ ไม่ว่าอะไร พิจารณาความเปลี่ยนไป หมดไป ดูสภาวธรรมอันใดก็เห็นว่าหมดไปสิ้นไป รู้สึกการหายใจ ใครเป็นผู้รู้การหายใจ มีลมหายใจกับมีจิตใจที่รู้ลมหายใจ ดูซิว่ากายเป็นอย่างหนึ่ง จิตใจเป็นอย่างหนึ่ง มีลมหายใจเข้า มีลมหายใจออกเป็นอย่างหนึ่ง

มีจิตผู้รู้ จิตที่มีสติ จิตที่ตื่นอยู่รู้อยู่เป็นอย่างหนึ่ง ความคิดมีไหม? ขณะนี้ ดูซิจิตคิด หรือไม่คิด ถ้าจิตคิด ก็รู้ว่าคิด วางเฉย จิตไม่คิดก็รู้ว่าไม่คิด ก็เฉยๆ ฝึกการปล่อยวาง ละวางไว้เนืองๆ สละ ละวางไว้ ดูอะไรก็วาง ดูอะไรก็ปล่อยวาง



วางลงปลงได้ ปลดปลงลงวาง ว่างสบาย ดูแลรักษาใจ ปล่อยให้วางไว้เสมอ ไม่เพ่ง แล้วก็ไม่เผลอ ระลึกรู้ดูเบาๆ อย่างไม่เอาอะไร ใจที่เอาก็หนัก ใจที่ผลักก็ไม่พ้น วางใจเป็นกลางๆ ว่างๆ พิจารณา ไม่มีตัวไม่มีตน จึงหลุด จึงพ้น จึงถึงนิพพาน ระลึกรู้ ดูขันธ์ห้า พิจารณาให้เห็นความเปลี่ยนแปลง สิ่งใดเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นสุขหรือเป็นทุกข์? (ก็เป็นทุกข์) สิ่งใดเป็นทุกข์

มีความแปรผันเป็นธรรมดา ควรหรือจะยึดถือว่า นี่เป็นของเรา นี่เป็นตัวเรา นี่เป็นตัวตนของเรา ให้พิจารณาว่านี่ไม่ใช่ของเรา นี่ไม่ใช่ตัวเรา นี่ไม่ใช่ตัวตนของเรา เราก็ไม่ใช่ ของเราก็ไม่ใช่ เราก็ไม่มีของของเราก็ไม่มี กายนี้ ก็สักแต่ว่ากาย สักแต่ว่าเป็นที่อาศัยรู้ สักแต่ว่าเป็นที่อาศัยระลึก ตัณหาทิฏฐิก็อาศัยอยู่ไม่ได้ ไม่ยึดถือ ยึดมั่นอะไรๆ ในโลกด้วย เวทนาก็สักแต่ว่าเวทนา ความปวด ความเจ็บ ความเมื่อย ความสุข ความทุกข์ ก็เป็นเพียงสิ่งหนึ่งๆ เวทนา ก็สักว่าเวทนาพิจารณาว่านี่ไม่ใช่ของเรา นี่ไม่ใช่ตัวเรา นี่ไม่ใช่ตัวตนของเรา มีสัญญาจำได้หมายรู้ มีสังขารปรุงแต่งจิต มีวิญญาณ ประกอบรับรู้ขึ้นมา มีแล้วหมดไปไหม? มีแล้วหายไปไหม?

วิญญาณ พระพุทธองค์ทรงอุปมาเหมือนนักมายากลมืออาชีพ หลอกตา หลอกใจ เหมือนมีตัวตนจริงๆ แต่จับไม่ได้ ไล่ไม่ทัน ถ้าจับได้ไล่ทันก็จะเห็นว่าว่างเปล่า **วิญญาณังอนัตตา** *วิญญาณ*

ไม่ใช่ตัวตน ที่สุดก็หยุดใจไว้นิ่งๆ ไม่วิ่งไปตามอารมณ์ หยุดดู หยุดรู้ อยู่อย่างปกติ หยุดใจให้ไร้อยาก ไม่ยุ่งยากในอารมณ์ หยุดใจไว้นิ่งๆ รู้ทุกสิ่งเป็นเช่นนั้นเอง เป็นฉันนั้น เป็นไฉน? ก็เป็นไปตามปัจจัยของเขา ว่าสิ่งนี้เกิด ก็เป็นปัจจัยให้สิ่งนี้เกิด เพราะสิ่งนี้ดับ เป็นปัจจัยให้สิ่งนี้ดับ สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งทั้งหลายทั้งปวงก็ดับไปโดยธรรมดา

ตถตา *เป็นเช่นนั้นเอง,* **อิทัปปัจจยตา** *เป็นกฎธรรมดาของธรรมชาติ* สิ่งนี้เกิด เป็นปัจจัยต่อสิ่งนี้เกิด, สิ่งนี้ดับ เป็นปัจจัยต่อสิ่งนี้ดับ หยุดรู้ยอมรับว่าบังคับไม่ได้ มันเกิดขึ้นแล้วหมดไป มันปรากฏก็หมดไป เป็นปัจจัยต่อกัน พิจารณาสั้นๆ เป็นปัจจุบันชั่วขณะ มีรู้ มีละ ประสมกลมกลืนกันไป พิจารณาธรรมทั้งภายนอก ทั้งภายใน เห็นความหมดไปสิ้นไป ด้วยใจที่ปล่อยวาง สิ่งใดจะเกิดก็แล้วแต่เขาจะเกิด สิ่งใดจะดับ ก็แล้วแต่เขาจะดับ

ปลด, ปลง, ลง, วาง
ยอมรับ ยอมลง ปลงได้
ยอมเป็นเย็นได้
ยอมสนิท พิชิตชัยชนะ
จิตเข้าถึงความเป็นอิสระหลุดพ้น.





รู้กาย ..ที่เคลื่อนไหว
รู้ใจ ..ที่รับรู้
กำหนดดูใจ ..ที่รู้
กาย ..ที่เคลื่อนไหว

รู้กายที่เคลื่อนไหว รู้ใจที่รับรู้ กำหนดดูใจที่รู้ กายที่เคลื่อนไหวลืมตา แต่ต้องรู้สึกตัว ลืมตาแล้วลืมตัว ขาดความรู้สึกตัว ลืมตาแต่ก็ยังระลึกรู้สึกตัวได้ มองอย่างรู้สึกตัว ก็จะมีตาในตาใจ รู้กาย รู้ใจ ตาเนื้อรู้สิ่งภายนอก ตาใน รู้กายใจ ความหยั่งรู้สึกตัว ฟังก็ฟัง ได้ยินก็ได้ยิน แต่ว่ามีสัมปชัญญะ รู้กายใจได้ด้วย

เราจะเอาไปใช้กับชีวิตจริงประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการ **รู้กาย - รู้ใจ** รู้การเคลื่อนไหวอยู่ตลอด รับรู้ รู้สึกตัวทั่วพร้อม รู้กายรู้ใจได้เสมอๆ แล้วก็ไม่ลืมที่จะปล่อยวาง วางเฉย เป็นสำคัญ รู้สิ่งใดก็รู้เฉยๆ อย่างไม่ว่าอะไร แล้วก็สังเกตความหมดไปสิ้นไป นี่ก็เป็นแนวทางของการปฏิบัติ วันนี้ก็ใช้เวลานานพอสมควร ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความสุขความเจริญในธรรม จงมีแด่ทุกท่านเทอญ.



หากมีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือ
หรือเผยแผ่หนังสือเล่มนี้เป็นธรรมทาน
กรุณาติดต่อ มูลนิธิมายา โคตมี
เลขที่ 3 ซอยกรุงเทพกรีฑา 20 แยก 7 แขวงทับช้าง
เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ 10250
โทร. 02-368-3991, 061-662-9077 แฟ็กซ์ 02-368-3573
e-mail : mayagotami@gmail.com
ID Line : @mayagotami ID Line : 0856625490



มูลนิธิมายา โคตมี
Maya Gotami Foundation

ชีวิตของปุถุชนที่ไม่ได้สดับ จึงตกอยู่ในกองทุกข์
ทุกข์เพราะความเกิด ทุกข์เพราะความแก่
ทุกข์เพราะความเจ็บ ทุกข์เพราะความตาย
ทุกข์เพราะความพลัดพราก
ทุกข์เพราะเผชิญกับปัญหาต่างๆ
ทุกข์เพราะต้องผิดหวัง ต้องเศร้าโศก
พิไลรำพัน ทุกข์กาย ทุกข์ใจ คับแค้นใจ
นี่มันมาจากการที่ไม่รู้ตามความเป็นจริง
เรียกว่า มีอวิชชา.